



NewLife

Health & Fitness Center

PERSONAL TRAINER:

Definizione degli obiettivi da raggiungere (dimagrimento, sviluppo tono muscolare, recupero funzionale post infortunio). Allenamenti one-to-one per il massimo controllo nell'esecuzione, supporto motivazionale durante l'attività.

Verifica costante dei risultati raggiunti. Programmazione di sessioni di allenamenti individuali, mediante redazione di schede specifiche.

- Sergio Moretti -

POSTUROLOGO:

Valutazione morfo-funzionale, educazione posturale Back School, ginnastica preventiva, antalgica e/o correttiva.

Recupero funzionale post traumatico, Circuit Training, tonificazione muscolare e resistenza muscolare. Ginnastica funzionale, allenamento sport-specifico, rilassamento e allungamento muscolare (stretching tradizionale, PNF, Metodo Wharton). Educazione/Ginnastica respiratoria.

- Dott. Alessandro Clocchiatti -

FISIOTERAPISTA:

Valutazione e trattamento dei disturbi muscoloscheletrici, recupero post-intervento di protesi (anca, ginocchio o spalla).

Applicazione di kinesiотaping, recupero funzionale in seguito a immobilizzazione causa fratture. Rieducazione motoria e rieducazione alla deambulazione. Adozione di tecniche specifiche di mobilizzazione dei tessuti molli a scopo antalgico o decontratturante.

- Dott.ssa Anastasia D' Orlando -

I NOSTRI PROFESSIONISTI SEMPRE A TUA DISPOSIZIONE

**Al piano superiore del nuovo centro a Martignacco
potrai prenotare consulenze e visite specialistiche**

DIETISTA - NUTRIZIONISTA:

Consulenze nutrizionali per adulti e bambini, dietoterapia personalizzata (prevenzione sulle patologie, problemi metabolici, allergie ed intolleranze, donne in gravidanza o in allattamento, terza età, sportivi).

Piani dietetici per la collettività (ristorazione scolastica, aziendale, case di cura e squadre sportive). Educazione e rieducazione alimentare (maggiore consapevolezza e responsabilità di scelta). Corsi mirati ad approfondire tematiche nutrizionali.

- Dott.ssa Giada Gregoratti -

PSICOLOGA:

Supporto psicologico al dimagrimento, tecniche di respirazione e rilassamento, gestione di stress, ansia, rabbia e depressione.

Utilizzo del Biofeedback: strumento elettronico che misura i parametri fisiologici quali respirazione, battito cardiaco, sudorazione e tensione muscolare, per comprenderli ed imparare a gestire lo stress ed i sintomi psicosomatici legati all'ansia (psoriasi, eritemi, asma, ulcere, nevralgie, dolori muscolari...). Ottimizzazione della prestazione in ambito personale, professionale e sportivo.

- Dott.ssa Alessia Iacuzzi -

*Quello che fai oggi può migliorare tutti i tuoi domani.
(Ralph Marston)*

Martignacco - Via Malignani, 26 (dietro la Sme) tel 0432 1453145
- martignacco@newlifecenter.it -